

FICHE 7 - Imagerie mentale : scénario souhaité + adaptation

À quoi ça sert ?

Répéter mentalement une action et surtout préparer une réponse fonctionnelle si la réalité n'est pas exactement conforme au scénario idéal.

Quand l'utiliser ?

À sec, dans un environnement sûr, en séances courtes et régulières ; jamais comme substitut à l'entraînement réel.

Comment faire ?

Choisir une scène précise et connue. Intégrer sensations, rythme, gestes, sons, environnement, pensées et attention - pas seulement une image visuelle.

Mode d'emploi

- Choisir une scène précise et connue.
- Intégrer sensations, rythme, gestes, sons, environnement, pensées et attention - pas seulement une image visuelle.
- Répéter une version souhaitée.
- Ajouter ensuite une perturbation plausible et imaginer la réponse choisie.
- Débriefing : qu'est-ce qui était net, utile, difficile ?

Où utiliser l'imagerie mentale ?

- Apprentissage technique : départ, position, amplitude, glisse, virage, protocole de sortie.
- Préparation de la performance : enchaîner mentalement une séquence ou une dynamique connue.
- Attention et sensations : retrouver un rythme, une sensation corporelle ou un repère précis.
- Confiance : réactiver une expérience maîtrisée et les comportements qui l'ont rendue possible.
- Gestion de l'imprévu : répéter une perturbation plausible puis la réponse choisie.
- Retour après difficulté : reconstruire progressivement une séquence fonctionnelle sans chercher à effacer l'événement vécu.

Parcours pratique : de la situation au transfert

1. OBSERVER le problème réel → 2. CHOISIR une scène précise → 3. CONSTRUIRE l'expérience (gestes + sensations + rythme + attention) → 4. RÉPÉTER brièvement → 5. AJOUTER une perturbation → 6. RÉPÉTER la réponse choisie → 7. TESTER dans l'entraînement réel → 8. DÉBRIEFER et AJUSTER.

Exemple de parcours - Problème : je me désorganise après un virage moyen. Imagerie : je répète d'abord un virage propre, puis un virage volontairement imparfait. Je remarque l'irritation ou l'envie d'accélérer, j'utilise mon mot-clé, je retrouve mon rythme. Ensuite je teste ce plan dans une séance réelle et je débrieфе ce qui a fonctionné.

Repère : l'imagerie complète l'entraînement physique et technique ; elle ne remplace ni l'expérience réelle, ni les adaptations de l'entraîneur, ni la prise en charge d'une difficulté clinique lorsqu'elle existe.

Exemple rempli

Scénario souhaité : départ propre, rythme stable, virage fluide. Perturbation : virage moyen. Réponse : je constate, je n'accélère pas pour compenser, je retrouve « glisse ».

Scène que je veux répéter

-

Ce que je vois / entends

-

Ce que je ressens dans le corps

-

Mon rythme / mon attention

-

Perturbation plausible

-

Ma réponse choisie

-

Mot-clé de retour

-

Ce que je peux partager avec mon entraîneur :

-

À retenir - On n'entraîne pas seulement ce que l'on veut qu'il se passe ; on entraîne aussi la façon de répondre à l'imprévu.